



日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き			献立や食品のメッセージ				
				(赤)おもに体をつくる食品	(緑)おもに体の調子を整える食品	(黄)おもにエネルギーになる食品					
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
1	火	ごはん	ドライカレー らっきょうサラダ きりぼしだいこんのスープ	ウインナー 牛乳 ぶたにく とりにく だいず	にんじん だいこん はくさい たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ とうもろこし もやし しょうが にんにく レーズン キャベツ らっきょう しろねぎ	米 あぶら でんぶん さとう	<p>今月の目標 けんこうをかんがえた しよくじをしよう</p> <p>◆◆3月3日◆◆ ひなまつり献立</p> <p>3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、「桃の節句」や、「上巳(じょうし)の節句」ともいい、桃の花や、ひな人形を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを願います。給食では、ひなずしや、ひしもちでお祝いします。</p> <p>◆◆3月10日・17日◆◆ 卒業お祝い献立</p> <p>3月11日は中学校、18日は小学校の卒業式です。卒業式の前日は、地元の旬の食材を使った献立や、お祝いのデザートを計画しています。中学校3年生のみなさんは、いよいよ最後の給食ですね。これからも健康な体を基に、自分の夢に向かって生き生きと過ごせるよう願っています。</p> <p>◆◆3月14日・15日◆◆ 児童の考えた献立</p> <p>岸本小学校の皆さんが、給食の献立作りに挑戦してくれました。地元食材を使ったり、組み合わせを考えたりして、色々工夫された献立がたくさん集まりました。その中から2つの献立を14日と15日に出します。みんな味わっていただきましょう。</p> <p>担当 栄養教諭 永岡 泰子</p>				
2	水	こがたパン	コロッケ はくさいサラダ クリームスパゲティ	ぶたにく 牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー しろねぎ キャベツ こまつな はくさい	こがたパン あぶら スパゲティ じゃがいも パンさとう					
3	木	ひなずし ひなまつり献立	さわらのごしきやき わかさあえ はなぶのすましじる ひしもち	とりにく 牛乳 とうふ のり さわら あぶらあげ	ほうれんそう だいこん しいたけ にんじん しろねぎ はくさい しそ とうもろこし たけのこ れんこん	米 ふ マヨネーズ あられ さとう ひしもち					
4	金	ごはん	ししゃものでんぷら ビーフいため さつまいものみそしる	とうふ 牛乳 みそ あおのり ししゃも ぶたにく	にんじん だいこん えのきたけ チンゲンサイ しろねぎ キャベツ	米 ビーフン あぶら さつまいも こむぎこ でんぶん					
7	月	ごはん	キムチいりスタミナなっとう はりはりあえ はくさいスープ	ぶたにく 牛乳 みそ わかめ なっとう	にんじん だいこん はくさい こまつな にんにく しょうが しろねぎ キャベツ	米 あぶら はるさめ さとう					
8	火	ごはん	さばのしおこうじやき さつまいもサラダ だいこんのみそしる	とうふ 牛乳 みそ さば さば	にんじん だいこん はくさい こまつな しろねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	米 マヨネーズ さつまいも さとう					
9	水	コッペパン	ハンバーグのトマトクリームソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	とうにゅう 牛乳 とりにく ぶたにく	ブロッコリー しろねぎ エリンギ にんじん はくさい キャベツ	コッペパン あぶら さつまいも さとう					
10	木	とりごぼう 中学校:お祝い献立	こめこチキンカツ ちぐさあえ こうはくもちのすましじる おいわいデザート(中学校のみ)	とりにく 牛乳 ハム	にんじん だいこん しろねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな ごぼう	米 もち あぶら じゃがいも こめパンこ おいわいデザート					
11	金	ごはん	ながいものクリームグラタン キャベツのわかめあえ ぶたしる	ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ みそ ハム チーズ とうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく ブロッコリー しろねぎ とうもろこし こまつな キャベツ	米 あぶら ながいも					
14	月	ごはん	しろねぎたっぷりホイコーロー うめにんじんサラダ のりのおしる	とうふ 牛乳 ぶたにく のり とりにく みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ にんにく キャベツ しろねぎ はくさい うめ	米 あぶら さとう でんぶん					
15	火	ごはん	とりにくのしろねぎソース ブロッコリーとたまごのいためもの さといもスープ	ベーコン 牛乳 とりにく たまご	にんじん だいこん しいたけ ブロッコリー しろねぎ キャベツ	米 さとう あぶら さといも でんぶん					
16	水	コッペパン	ウインナー コールスロー さつまいものポトフ	とりにく 牛乳 だいず ウインナー	にんじん だいこん はくさい こまつな しろねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン あぶら さつまいも					
17	木	ごはん 小学校:お祝い献立	とりモーのあまからいため りっちゃんサラダ カレースープ おいわいデザート(小学校のみ)	ぎゅうにく 牛乳 ハム こんぶ かつおぶし	にんじん だいこん しろねぎ にんにく えのきたけ はくさい きゅうり キャベツ とうもろこし	米 さつまいも あぶら さとう でんぶん こめマカロニ おいわいデザート					
18	金	ごはん 食育の日	さかいみなたとサーモンのホイールやき ごまあえ なめこしる	とりにく 牛乳 あつあげ チーズ みそ さけ	ブロッコリー だいこん はくさい にんじん なめこ しろねぎ こまつな キャベツ もやし	米 あぶら ながいも ごま さとう					
22	火	ごはん	あじのなんばんづけ ひじきのいりに さつまじる	とりにく 牛乳 みそ あじ ひじき ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん こんにゃく しろねぎ しょうが はくさい えだまめ	米 あぶら さつまいも でんぶん さとう					
23	水	コッペパン	オムレツ こんぶサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにく 牛乳 だいず こんぶ たまご	にんじん しろねぎ はくさい トマト エリンギ だいこん ブロッコリー キャベツ	コッペパン あぶら さつまいも さとう					

☆食育クロスワード☆

《タテのかぎ》

1. 食べ物に入っている「OOOOO」
2. 二部地区で育つ「OOOO」はおいしいきのこです
3. 鍋に入れると甘くておいしい「OOOO」
4. 「いただきます」「OOOOOO」のあいさつは大切
5. 伯耆町でたくさん栽培されている野菜「OOOO」

《ヨコのかぎ》

6. 伯耆町学校給食キャラクターは「OOOOOOOO」
7. 1月24日～30日は全国学校「OOOOOOOOOOOO」
8. 早寝・早起き・「OOOOO」は元気の源!
9. 9月12日は「OOOOOO民の日」です

ぜんぶせいはいできるかな?
□のA~Eをならべると...

ほ [A] [B] [C] [D] [E]



1 え
い
6 は
7 B
A 2 し D 3 し E かん
そ
8
9
けん
ぎ
4
C や ん
そ
かん
5
ん
さ
い

くろしほ せいのの3~4